**Pressemeldung | 30.01.2019**

**Erkältungswelle  
Natürliche Ofenwärme: Quelle für gesundes Wohlbefinden**

In der Winter- und Frühjahrszeit leiden viele Menschen unter Erkältungen und grippalen Infekten – nicht zu verwechseln mit der echten Grippe (Influenza). Regelmäßig meldet das Robert-Koch-Institut bis ins Frühjahr ansteigende Fallzahlen für Erkrankungen der Atemwege (respiratorische Erkrankungen). Zur Stärkung des Immunsystems und der eigenen Abwehrkräfte empfehlen sich eine gesunde, vitamin- und mineralreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und Stressabbau, viel Bewegung, frische Luft, Tees und Kräuter, Inhalationen, Hausmittel wie Knoblauch, Ingwer, Chili, Curry und ätherische Öle. Außerdem sollte man auf ein gutes Wohnklima achten und zu trockene Luft vermeiden – eine Luftfeuchtigkeit von 40-60 % gilt in Wohnräumen als optimal.   
Was viele nicht wissen: auch ein Kachelofen oder Heizkamin kann durch seine milde, langwellige Strahlungswärme zur Stärkung des Wohlbefindens, des Immunsystems und zu einem guten Raumklima beitragen.

**Infrarot-Wärme des Kachelofens: entspannt und kann Selbstheilungskräfte stärken**Infrarot-Behandlungen kennt jeder. Die Wärmetherapie wird von Ärzten und Physiotherapeuten beispielsweise eingesetzt zur Linderung von Entzündungen im HNO-Bereich über Gelenkschmerzen bis zu Muskelverspannungen. Eine ähnlich positive Wirkung auf den Menschen kann die natürliche und milde Infrarot-Wärmestrahlung eines Kachelofens haben, vergleichbar mit der Strahlungswärme der Sonne.

Dabei gibt die Ofenkeramik (Ofenkacheln) über einen langen Zeitraum milde, langwellige Wärmestrahlung ab, die auf körperschonende Weise eine vitalisierende Tiefenwirkung entfaltet. Sie dringt in die Unterhaut ein, gibt Energie an die dort angrenzenden Gewebeschichten ab, erweitert die Blutgefäße und regt die Blutzirkulation an. Über den Blut- und Lymphstrom werden so auch tiefere Körperregionen und innere Organe erreicht. Dies verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an. Das Lymphsystem wird angeregt und schmerz- und entzündungsauslösende Substanzen können schneller abtransportiert werden.

Auch aus dem Tepidarium der römischen Badekultur kennt man die wohltuende Wirkung milder Wärme zur Stärkung des Immunsystems. Dort wird – wie beim Kachelofen – nicht die Raumluft erwärmt und somit auch nicht überheizt und ausgetrocknet, sondern die aus Stein oder Keramik bestehenden Sitz- und Liegeflächen, Wände und Böden. Die gleichmäßig ausgestrahlte Temperatur wärmt den Körper direkt und sanft auf. Zwischen der Körpertemperatur und der Temperatur des Raumes bildet sich ein Wärmestrahlungsgleichgewicht, das als äußerst wohltuend erlebt wird. Der Körper muss selbst keine Wärme mehr erzeugen, er kann die eingesparte Energie für seine Gesundung und Stärkung nutzen. Einen positiven Effekt kann die Wärme eines Kachelofens oder Heizkamins auch auf das seelische und psychische Befinden haben. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten, dass sich Kachelofenbesitzer subjektiv besser fühlen, überdurchschnittlich gesund, zufrieden und erfolgreich sind. Generell sollte man bei Erkrankungen zur Sicherheit immer ärztlichen Rat einholen, ob und welche Wärme sinnvoll ist.

**Fachmann bringt wohltuende Kachelofenwärme** Wer die wohngesunde Wohlfühl-Wärme eines modernen Ofensystems bei sich zu Hause nutzen möchte, für den hält der Ofen- und Luftheizungsbauer individuelle Lösungen bereit, die in Technik, Design und Material optimal auf die Wünsche und den Wärmebedarf abgestimmt werden können: vom Einzelofen bis zur vernetzten Hybridheizung in Kombination mit solarthermischen Anlagen. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Infos rund um den Kachelofen, Heizkamin und Kaminofen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de

(3.742 Zeichen)

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**AdK – Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.**

Die AdK (Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.) ist ein Zusammenschluss von Branchenunternehmen aus Handwerk, Industrie und Handel.  
Die AdK informiert Endverbraucher neutral und herstellerunabhängig über die vielfältigen Möglichkeiten des individuellen Heizens mit einem Kachelofen, Heizkamin, offenen Kamin, Pelletofen oder Kaminofen.

**Pressekontakt:**

Lorenz & Company Werbeagentur GmbH | Die Markenagentur  
Storlachstraße 4  
72760 Reutlingen  
[www.lorenz-company.de](http://www.lorenz-company.de)

**Abdruck honorarfrei**